



**Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання
Силабус навчальної дисципліни
«Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та
самовдосконалення»**



	Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка 22 Охорона здоров'я	
	Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт 227 Фізична терапія, ерготерапія	
	Освітньо-професійна програма:	«Середня освіта (Фізична культура)», «Тренер з видів спорту» «Фізична реабілітація»	
	Рівень вищої освіти:	другий (магістерський)	
	Статус дисципліни:	вибіркова	
	Мова викладання:	українська	
Викладач		ПІБ:	Гоншовський Вадим Миколайович
		Посада:	доцент
		Вчений ступінь:	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
		Телефон:	
		E-mail:	honshovskyi@kpnue.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
		Профайл викладача:	https://la.kpnue.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/honshovskyj-vadym-mykolajovych/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnue.edu.ua/course/index.php?categoryid=46		
Консультації	Вівторок - 15:50-17:25 - Приміщення кафедри		
Анотація до курсу	Дисципліна «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» розкриває загальні положення основ фізичного розвитку, методики встановлення рівня розвитку функціональних систем та рухових здібностей. На основі вище отриманих даних розробляються технології індивідуального фізичного розвитку та самовдосконалення фахівців у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.		
Мета та цілі курсу	Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» є – розкриття теоретичних основ фізичного розвитку (функціональних систем та рухових здібностей) з метою самовдосконалення фахівця у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)		
Результати навчання	014 Середня освіта (Фізична культура): ЗК. 02 Соціальна компетентність Здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури, фізичного виховання різних верств населення		

	<p>ЗК. 04 Інноваційна компетентність Здатність генерувати нові ідеї, виявляти й розв'язувати проблеми у професійній діяльності, використовувати різні методи дослідження</p> <p>ЗК. 05 Лідерська компетентність Здатність працювати в команді, приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети</p> <p>Б 2.1 Володіти науковими знаннями для розуміння природи емоцій, психологічних типів поведінки людей. Використовувати методики, які сприяють особистому та суспільному благополуччю, забезпечувати кожному учаснику фізичної активності спроможність керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і спеціальних методик фізичного виховання</p> <p>Б 3.1 Застосовувати в педагогічній діяльності механізми рівноправної взаємодії з учасниками фізичної активності при врахуванні їх індивідуальних психофізіологічних особливостей</p> <p>017 Фізична культура і спорт:</p> <p>ПРН 1 Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань</p> <p>ПРН 2 Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби</p> <p>ПРН 3 Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово</p> <p>ПРН 4 Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються</p> <p>227 Фізична терапія, ерготерапія:</p> <p>ПР 2. Демонструвати вміння аналізувати, обирати і трактувати отриману від колег інформацію</p> <p>ПР 4. Демонструвати здатність знаходити, вибирати, оцінювати, обговорювати та застосовувати результати наукових досліджень у практичній діяльності.</p> <p>ПР 9. Демонструвати вміння спілкуватися з пацієнтом/клієнтом, проводити опитування для визначення його потреб та очікування щодо результатів реабілітації</p>
<p>Компетентності:</p>	<p>014 Середня освіта (Фізична культура):</p> <p>ЗК. 02 Соціальна компетентність Здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури, фізичного виховання різних верств населення</p> <p>ЗК. 04 Інноваційна компетентність Здатність генерувати нові ідеї, виявляти й розв'язувати проблеми у професійній діяльності, використовувати різні методи дослідження</p> <p>ЗК. 05 Лідерська компетентність Здатність працювати в команді, приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети</p> <p>Б 2 Емоційно-етична компетентність</p> <p>Б 2.1 Здатність забезпечити кожному учаснику фізичної активності спроможність керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і спеціальних методик фізичного виховання</p> <p>Б 3 Компетентність педагогічного партнерства</p> <p>Б 3.1 Здатність до рівноправної взаємодії з учасниками фізичної</p>

	<p>активності при врахуванні їх індивідуальних психофізіологічних особливостей</p> <p>017 Фізична культура і спорт: ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.</p> <p>227 Фізична терапія, ерготерапія: ЗК 6. Здатність до ефективного міжособистісного професійного спілкування ЗК 7. Здатність адаптуватись та знаходити оптимальне рішення у нових ситуаціях ЗК 9. Здатність керувати, мотивувати людей, рухатись до спільної мети</p>		
Пререквізити	<p>Теорія і методика викладання спортивних ігор; Теорія і методика спортивних ігор; Теорія і методика викладання легкої атлетики; Теорія і методика легкої атлетики; Теорія і методика фізичного виховання; Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав; Теорія і методика викладання гімнастики; Теорія і методика гімнастики; Анатомія людини; Оздоровча фізична культура різних груп населення; Обстеження, методи оцінки та контролю різних систем організму; Фізіологія людини. Другого рівня вищої освіти – Методика навчання фізичної культури у закладах освіти, Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі, Педагогіка фізичної культури, Психологія освіти, Фізична терапія при травмах та політравмах.</p>		
Пореквізити	<p>Знання з дисципліни можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: Підвищення спортивної майстерності, Дисципліни вибіркового компоненту,</p>		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
	Рік навчання/ рік викладання	1	1
	Семестр вивчення	2	2
	Кількість кредитів ЄКТС	3	3
	Загальний обсяг годин	90	90
	Кількість годин навчальних занять	30	12
	Лекційні заняття	10	4
	Практичні заняття	20	8
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	60	78
Форма підсумкового контролю	залік	залік	
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Викладання навчальної дисципліни потребує: ноутбуку, як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle під час виконання визначених завдань (тестовий поточний контроль, самостійна робота, модульні контрольні роботи).</p>		
Політики курсу	<p><i>Академічна доброчесність. Очікується, що відповіді здобувачів будуть</i></p>		

їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів тощо). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від обсягу плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00U/view>

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg

Відвідування занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view>

здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1mSgolhpxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view>

відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати і перескладати заліки тощо, останні – у зв'язку з поважними причинами; подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти. У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

-закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

-підготовка конкурсної наукової роботи;

-призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

-призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді

-отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

-наявність наукової публікації;

-волонтерська діяльність;

-підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;

	-наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.								
Схема курсу	Денна форма навчання								
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
		разом	у тому числі						
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	
	Денна форма навчання Змістовий модуль 1.								
	Разом	90	10	20			60		
	Заочна форма навчання Змістовий модуль 1.								
Разом з	90	4	8			78			
Система оцінювання та вимоги	«Відмінно» (40-35 балів)	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.							
	«Добре» (34-29 балів)	Якщо відповідь здобувача відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.							
	«Задовільно» (28-24 балів)	Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.							
	«Незадовільно» (23 і менше балів)	Здобувач виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Здобувач неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.							
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.								
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-	<ol style="list-style-type: none"> Дослідження та оцінка функціонального стану організму за допомогою функціональних проб. Лікарський висновок. Методичні вказівки. Львів 2021. 16 с. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації 								

<p>Подільського національного університету імені Івана Огієнка</p>	<p>для самостійної роботи студентів з навчальної з дисципліни «фізичне виховання», під редакцією завідувача кафедри фізичного виховання і спортивної медицини к.б.н., доц. Кунинець О.Б: Львів, 2019. – 20 с.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с. 4. Луковська О.Л. Методи клінічних і функціональних досліджень в фізичній культурі і спорті : [підручник]/ О.Л. Луковська. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2016. – 310 с. 5. Магльований А.В. Саналогія. Основи управління здоров'ям : монографія / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с. : рис., табл. 6. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / Єжова О. О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 164 с. 7. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник / П.Д. Плахтій, А.І.Босенко, А.В. Макаренко. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 268 с., іл. 8. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. – Частина II. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка 2005. – 144 с. 9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 248 с. 10. Наказ Міністерства молоді та спорту України 04 жовтня 2018 року № 4607 тести і нормативи для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах
<p>Локація</p>	<p>Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</p>

Розробник силабуса

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання




Вадим ГОНШОВСЬКИЙ

Леонід ГУРМАН